

**Dr Laurence Lévy-Dutel
et Claire Pinson**

Stévia et autres sucres naturels

**Un concentré de bienfaits
pour votre santé et votre beauté**

© Groupe Eyrolles, 2012

ISBN: 978-2-212-55420-5

EYROLLES



Introduction

La saveur sucrée – douce pour être exact – fait partie des cinq saveurs indispensables à notre équilibre. Mais tout est une question de qualité et quantité.

Actuellement, les nutritionnistes dénoncent les inconvénients d'un excès de sucre pour la santé: obésité, maladies cardiovasculaires, troubles lipidiques, diabète...

On présente souvent le sucre roux ou le sucre brun comme seule alternative au sucre blanc raffiné, mais il faut savoir que le sucre brun n'est rien d'autre que du sucre blanc déguisé, auquel on a ajouté de la mélasse... Il reste donc encore trop sucré et calorique.

Pour tous les gourmands soucieux de leur santé, voici un éventail de douceurs pour remplacer avantageusement le sucre blanc :

- ◆ la stévia,
- ◆ le xylitol,
- ◆ le miel,
- ◆ le sirop d'agave,
- ◆ le sirop d'érable,
- ◆ l'inuline,

- ◆ le rapadura,
- ◆ le fructose,
- ◆ les sirops de céréales (maïs, malt d'orge, riz, blé...),
- ◆ et tous les autres sucres naturels moins connus.

En effet, ces sucres sont naturels et exempts de tous additifs chimiques. Alors, n'hésitez pas, utilisez-les pour vos recettes de tous les jours.

Faites votre choix selon vos envies et votre goût du moment.

Mais avant de poursuivre la lecture de ce livre, testez d'abord vos connaissances avec le quiz ci-dessous.

Quiz sur les sucres

Questions	Réponses
Le miel est-il moins énergétique que le sucre ?	Oui. Comme il contient de l'eau, il apporte moins de glucides (75 g pour 100 g). De plus, le miel a un pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre, grâce à la présence de fructose.
Le sucre roux est-il meilleur pour la santé que le sucre blanc ?	Non. Le sucre roux doit sa couleur à des impuretés qui n'ont aucun intérêt nutritionnel réel.

.../...

Questions	Réponses
La mention « sans sucre » signifie-t-elle « sans sucre du tout » ?	Non. Cette mention indique que le produit ne contient pas de saccharose. En revanche, il peut y avoir d'autres glucides, parfois aussi énergétiques. « Sans sucre » équivaut souvent à « sans sucres ajoutés ». Par exemple, un jus d'orange sans sucre ajouté, reste un aliment sucré par le fruit lui-même.
Doit-on manger le moins de féculents possible parce qu'ils font grossir.	Non. Il est vrai que les féculents sont riches en glucides, mais il est nécessaire d'en consommer tous les jours car ils nous apportent de l'énergie, ainsi que des fibres, des vitamines et des minéraux dont notre corps a besoin. Il faut surtout maîtriser la quantité et la manière dont nous cuisinons nos féculents.
Les édulcorants font-ils maigrir ?	Non. Remplacer le sucre par un édulcorant ne fait pas maigrir en soi, mais cela peut y contribuer dans le cadre d'un régime amaigrissant sérieux, associé à une activité physique quotidienne.

Table des matières

Remerciements	5
Préambule	7
Introduction	9
Chapitre 1	
À la découverte des sucres naturels.....	13
Les sucres courants	14
LE SUCRE BLANC	14
LE SUCRE ROUX OU CASSONADE.....	14
LE SUCRE CRISTAL BLANC	15
LE SUCRE SEMOULE	15
LE SUCRE GLACE	16
LE SUCRE CASSON.....	16
Les autres sucres.....	16
Comment ça marche?	17
L'INDEX GLYCÉMIQUE (IG)	17
LES ÉLÉMENTS QUI INFLUENCENT L'INDEX GLYCÉMIQUE	19
LE POUVOIR SUCRANT	20
LES HORMONES ET LE SUCRE	21
L'INSULINE (HORMONE HYPOGLYCÉMIANTE)	22
LE GLUCAGON (HORMONE HYPERGLYCÉMIANTE).....	23

Conseils pratiques pour votre consommation de sucre..	24
COMMENT BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES ?	24
COMMENT MANGER MOINS DE SUCRE ?	25
Quelques équivalences à connaître.....	27

Chapitre 2

Les sucres naturels et leurs bienfaits pour la santé 29

Les principaux sucres naturels..... 29

LA STÉVIA..... 30

COMMENT L'UTILISER ? 30

SA COMPOSITION ET SON POUVOIR SUCRANT 32

SES VERTUS..... 33

LA STÉVIA EST-ELLE MOINS NOCIVE QUE L'ASPARTAME ?..... 36

STÉVIA POUDRE VERTE OU STÉVIA PURIFIÉE BLANCHE : QUE CHOISIR ?.. 37

STÉVIA ET SANTÉ..... 37

LE XYLITOL..... 38

SA FABRICATION..... 38

SON POUVOIR SUCRANT..... 39

SES VERTUS..... 39

SES INCONVÉNIENTS..... 40

COMMENT L'UTILISER ? 41

LE MIEL..... 41

SA FABRICATION..... 41

SA COMPOSITION ET SON POUVOIR SUCRANT 42

SES VERTUS..... 43

UTILISATION ET CONSERVATION..... 46

COMMENT CHOISIR ? 46

LA LÉGISLATION 47

LES PRODUITS DÉRIVÉS DE LA RUCHE..... 49

LE SIROP D'AGAVE 50

SA FABRICATION..... 50

SA COMPOSITION ET SON POUVOIR SUCRANT	50
SES VERTUS.....	51
SES INCONVÉNIENTS.....	52
COMMENT L'UTILISER ?	53
LE SIROP D'ÉRABLE.....	54
SA FABRICATION.....	54
SA COMPOSITION ET SON POUVOIR SUCRANT	54
SES VERTUS.....	55
COMMENT LE CHOISIR ?	56
COMMENT L'UTILISER ?	57
COMMENT LE CONSERVER ?	57
SUCRE BLANC OU SIROP D'ÉRABLE ?	57
L'INULINE	58
SES SOURCES	58
SES VERTUS.....	59
SES INCONVÉNIENTS.....	60
COMMENT L'UTILISER ?	61
OÙ TROUVER DE L'INULINE ?	62
LE FRUCTOSE	62
PHYSIOLOGIE.....	62
SES VERTUS.....	63
SES INCONVÉNIENTS.....	63
LES SIROPS DE CÉRÉALES	65
SIROP DE MAÏS.....	65
SIROPS DE MALTS	66
SIROP DE BLÉ	68
Les autres sucres naturels	69
LE SUCRE DE CANNE (OU RAPADURA OU MUSCOVADO OU DEMERARA).....	69
LA MÉLASSE NOIRE.....	70
LE SIROP DE BOULEAU.....	70

LE SUCRE DE COCO.....	71
LA PULPE DE BAOBAB	72
LE TAGATOSE	73
LA SÈVE DE KITUL.....	74
LA CAROUBE.....	74
LE SIROP DE DATTE	75
LE SIROP D'ARTICHAUT DE JÉRUSALEM	76
LE SIROP DE BETTERAVES	76
LA RÉGLISSE.....	76
Les édulcorants de synthèse (faux sucres)	78
 Chapitre 3	
Déguster la stévia et les autres sucres naturels	83
La stévia	83
Desserts et gâteaux.....	84
COOKIES CHOCOLAT-CACAO	84
FONDANT AU CHOCOLAT AU POIVRE ROUGE.....	86
MOUSSE AU CHOCOLAT À LA STÉVIA	87
MOELLEUX AU CHOCOLAT	88
QUATRE-QUARTS AUX PRUNEAUX	89
SMOOTHIE AUX FRAMBOISES ET À LA STÉVIA.....	90
MILK-SHAKE CACAO-VANILLE.....	91
MOUSSE AUX FRAISES ET À LA STÉVIA.....	91
Le miel	92
Plats.....	93
SAUTÉ DE DINDE AU MIEL.....	93
AGNEAU AU MIEL ET NOIX DE PÉCAN	94
RÔTI DE PORC AU MIEL	96
CREVETTES AU MIEL.....	97
MAGRET DE CANARD AU MIEL.....	98

Desserts et gâteaux.....	99
COOKIES AU MIEL	99
CAKE AU MIEL ET AUX AMANDES	100
PAIN D'ÉPICES	101
MADELEINES AU MIEL.....	103
MILK-SHAKE AU MIEL	104
SALADE DE FRUITS VITAMINÉE.....	105
Le sirop d'érable	106
Plats.....	107
TRAVERS DE PORC AU SIROP D'ÉRABLE.....	107
RÔTI DE BŒUF AU SIROP D'ÉRABLE.....	108
DÉS DE SAUMON EN PAPILLOTE	109
AILES DE POULET AU SIROP D'ÉRABLE	110
FILET MIGNON AU SIROP D'ÉRABLE	112
Desserts et gâteaux.....	113
PANCAKES AU SIROP D'ÉRABLE.....	113
TARTE NOISETTES/AMANDES ET SIROP D'ÉRABLE.....	114
CRÈME DESSERT À LA VANILLE ET AU SIROP D'ÉRABLE	115
Le sirop d'agave.....	116
Plats.....	117
BROCHETTES DE BŒUF AU SIROP D'AGAVE.....	117
SAUTÉ DE DINDE AU CURRY ET AU SIROP D'AGAVE	118
ESCALOPES DE POULET AU SIROP D'AGAVE	120
CÔTES DE PORC CARAMÉLISÉES AU SIROP D'AGAVE	121
SAUTÉ DE LÉGUMES ET TOFU CUISINÉ AU WOK.....	122
Desserts et gâteaux.....	124
GÂTEAU AU CHOCOLAT AU SIROP D'AGAVE.....	124
GAUFRES AU SIROP D'AGAVE.....	125
SMOOTHIE BANANE, FRAISE ET SIROP D'AGAVE.....	126

QUATRE-QUARTS ACIDULÉ AU SIROP D'AGAVE	127
TARTE POMMES/POIRES ET SIROP D'AGAVE.....	128
Le fructose.....	130
Desserts et gâteaux.....	130
MOUSSE AU CHOCOLAT À LA MENTHE ET AU FRUCTOSE	130
MUFFINS AU FRUCTOSE ET AUX PÉPITES DE CHOCOLAT	131
CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT.....	133
GÂTEAU VANILLÉ	134
BEIGNETS DE FRUITS ROUGES AU FRUCTOSE	135
Le xylitol	136
Desserts et gâteaux.....	136
GÂTEAU AUX FIGUES.....	136
FLAN AUX AMANDES.....	138
BROWNIE AUX NOIX	138
GÂTEAU MOELLEUX À L'ORANGE.....	139
GÂTEAU DE SEMOULE AUX RAISINS SECS	140
SOUPE DE FRAISES À LA CANNELLE	141
MOUSSE À L'ORANGE ET AU GINGEMBRE	142
Les sirops de céréales	143
SIROP DE MAÏS.....	144
CRÈME AU CHOCOLAT.....	144
FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRAMBOISES.....	145
SIROP DE MALT D'ORGE.....	145
ESCALOPES DE POULET AU SIROP DE MALT D'ORGE	145
GÂTEAU À LA BANANE.....	146
SIROP DE RIZ.....	147
DÉS DE SAUMON MARINÉS AU SIROP DE RIZ	147
VELOUTÉ DE MELON.....	148
SIROP DE BLÉ.....	149
CAKE AMANDES/NOISETTES AU SIROP DE BLÉ	149
ROCHERS À LA NOIX DE COCO ET AU SIROP DE BLÉ	150

Le rapadura (sucre de canne)	151
BISCUITS AU SÉSAME	151
MOUSSE AU CHOCOLAT	153
L'inuline	154

Chapitre 4

Les soins de beauté avec la stévia et les autres sucres naturels

La stévia	155
DENTIFRICE « MAISON » À LA STÉVIA	156
MASQUE AU MIEL DE THYM ET À LA STÉVIA	156
MASQUE ANTIRIDES À LA STÉVIA	157
MASQUE PURIFIANT À L'ARGILE VERTE ET À LA STÉVIA	158
MASQUE CAPILLAIRE ANTIPELLICULAIRE À L'ARGILE ET À LA STÉVIA .	158

Le miel	159
TONIQUE POUR PEAUX MIXTES ET GRASSES	160
MASQUE VISAGE ASTRINGENT AU MIEL ET À LA POMME	160
MASQUE ASSOUPPLISSANT À L'HUILE D'OLIVE ET AU MIEL	161
MASQUE NUTRITIF À LA FRAISE ET AU MIEL	162
MASQUE APAISANT AU YAOURT ET AU MIEL	162
MASQUE CAPILLAIRE AU MIEL ET À L'HUILE D'OLIVE	163
MASQUE CAPILLAIRE AU MIEL ET À L'ALOE VERA	163

L'inuline	164
BAUME CORPOREL À L'INULINE	164
MASQUE HYDRATANT À L'INULINE	165

Le fructose	166
GOMMAGE VISAGE AU FRUCTOSE ET À L'HUILE D'ARGAN	166
GOMMAGE POUR LE CORPS AU FRUCTOSE ET À LA POUDRE D'AMANDES	167

Le xylitol	167
DENTIFRICE À L'HUILE DE NOIX DE COCO ET AU XYLITOL.....	168
Index	169
Bibliographie	173
Livres.....	173
Sites d'informations	173
Publications.....	174